



日	曜日	こんだて	スプーン	体内での働き		
				黄	赤	緑
				力・熱になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
8	金	★おしょうがつこんだて★ むぎごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき こうはくなます しらたまどうに かみかみくろめ		こめ おおむぎ さとうもち さとも	牛乳 さわらのさいきょうづけ とりにく くろめ	だいこん こまつな きんときにんじん かぶ
12	火	★せんいちゃんの日★ ほうとう(さんぼうよしどん) 牛乳 おからポテト れんこんソテー		さんぼうよしどん なたねあぶら	牛乳 ふたにく みそ あぶらあげ おからポテト	かぼちゃ だいこん はくさい しめじ ねぎ れんこん にんじん チンゲンサイ
13	水	ごはん 牛乳 あじのしょうがやき ごまずあえ がんもとやさいののもの		こめ さとも さとう でんぶん ごま	牛乳 あじ わかめ がんも ちくわ	しょうが こまつな こんにやく もやし だいこん にんじん さやいんげん
14	木	★カルちゃんの日★ しよくパン 牛乳 ほしえびとチーズのオムレツ こんにやくサラダ コンソメスープ		しよくパン じゃがいも バンバンジードレッシング	牛乳 えび チーズ たまご なまクリーム とりにく ベーコン	ほうれんそう こんにやく ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ パセリ
15	金	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンづけ いんげんのソテー コーンたまごスープ		こめ おおむぎ でんぶん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン たまご	レモン さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ
18	月	むぎごはん 牛乳 マーボーだいこん かにシュウマイ ナムル		こめ おおむぎ ごま ごまあぶら でんぶん	牛乳 ふたにく あつあげ みそ かにシュウマイ ひじき	にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう とうもろこし
19	火	ごはん 牛乳 コーヒー牛乳のもと ほっけのおろしかけ うのはなに みそしる		こめ さとう コーヒー牛乳のもと	牛乳 ほっけ おから みそ あぶらあげ ちくわ わかめ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ はくさい もやし こまつな
20	水	★おたんじょう日きゅうしよく★ ごはん 牛乳 だいちりチキンカレー にくだんご かいそうサラダ りんご		こめ じゃがいも なたねあぶら カレールウ わふうドレスング	牛乳 とりにく だいち にくだんご かいそうミックス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご
21	木	しよくパン 牛乳 さけのチーズやき ブロッコリーサラダ はくさいのとうにゅうスープ		しよくパン ベシヤメルソース クリームシチューのもと たまごなしマヨネーズ	牛乳 さけ チーズ ウイナー とうにゅう	ブロッコリー キャベツ はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし
22	金	★鉄ちゃんの日★ セルフてまきずし (すめし やきのり あつやきたまご ツナサラダ なつとう(小・中のみ)) 牛乳 いわしのつみれじる		こめ おおむぎ さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 のり あつやきたまご かつおフレーク なつとう(小・中) いわしつみれ とりにく	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ
25	月	むぎごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ たらのからあげねぎソースがけ うめぼし(小・中)ふりかけ(幼)		こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん なたねあぶら	牛乳 たまご とりにく こうやどうふ たら	しいたけ にんじん かんぴょう さやいんげん ねぎ うめぼし(小・中)
26	火	ごはん 牛乳 けんないぎゅうのすきやき かつおあえ あかかぶづけ		こめ ちょうじふ さとう	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし	あかこんにやく はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ かぼちゃ あかかぶづけ
27	水	★なのはなきゅうしよく★ ごはん 牛乳 いしがいかきあげ ごまあえ じばやさいとちまめのみそしる		こめ さつまいも こむぎこ でんぶん なたねあぶら ごま	牛乳 いしがい だいち あぶらあげ みそ	ごぼう みつば さやいんげん もやし だいこん にんじん ねぎ
28	木	こくとうしよくパン 牛乳 ひがしおうみしさんキャベツのメンチカツ じばやさいサラダ ミネストローネ		こくとうしよくパン さとう なたねあぶら マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	牛乳 メンチカツ ふたにく だいち	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリー にんにく トマト
29	金	むぎごはん 牛乳 ふたにくのしょうがいため あいさいなのあえもの えびだいこん		こめ おおむぎ なたねあぶら さとう でんぶん さとも	牛乳 ふたにく だいち すじえび	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく しょうが あいさいな はくさい だいこん こんにやく

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。

☆給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。

☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

お試し下さい ～～ 給食レシピ 8日(金)「白玉雑煮」 ～～

【材料(4人分)】

白玉(餅) ……120g
鶏もも肉 ……40g
さとも ……80g
金時にんじん ……20g
かぶ ……80g
こまつな ……40g
だし汁(かつお・昆布) ……600ml
こいくちしょうゆ ……小さじ2
うすくちしょうゆ ……大さじ1

【作り方】

①餅を使う場合は食べやすい大きさに切る。
鶏肉は1.5cm角、さともと金時にんじんは0.3cm厚のいちょうスライス、かぶは短冊、こまつなは1cm幅に切る。
②鍋にだし汁を煮立たせ、鶏肉、さとも、金時にんじん、かぶを加える。
③②の食材に火が通り、やわらかくなったら、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、料理酒で調味する。
④白玉(餅)、こまつなを加え、白玉(餅)がやわら

